

わたしは 3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 住所、氏名、電話番号とコメントを書いて、自慢の写真を送ってね。

11月号受付締切/
10月11日(火) 必着
右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで

佐藤 ^{あいの}愛乃ちゃん
(上延生)
弘二さん★寛子さん
お父さんが運転するバスに乗るのが大好き。人に愛される優しい子になってね。



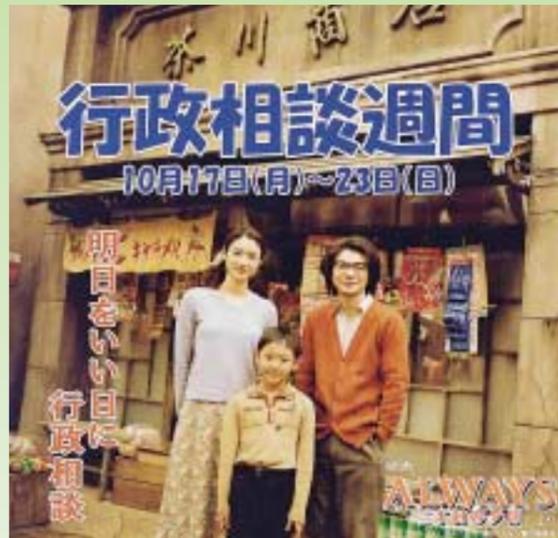
大和田 ^{みれい}美梨ちゃん
(東水沼)
建司さん★朝美さん
音楽が流れるとノリノリ。元気に優しい思いやりのある子に育ってね。



菅谷 ^{かえで}楓ちゃん
(西高橋)
直敏さん★優子さん
アンパンマンが大好き。妹の葵ちゃんと仲良く元気に育ってね。



川崎 ^{ねお}寧緒ちゃん
(祖母井)
義治さん★しのぶさん
歌と踊りが大好きなネオちゃん。明るく素直な子に育ってね。



行政相談・困りごと相談

行政に関する意見や苦情、生活環境などの各種相談を受け付けています。

- ◆日時/困りごと相談は毎週火曜日、行政相談10月18日(火) 13:30~16:00
- ◆会場/農トレ【☎028(677)3481】

かんたんヘルシーメニュー...

きんぴらご飯



〈材料〉4人分
○米2カップ ○しらたき60g ○ゴボウ150g ○ニンジン60g ○豚ももスライス4枚(80g) ○干シイタケ(生でも可)4枚 ○ショウガ1片 ○ゴマ油大さじ1
○醤油大さじ3 ○みりん大さじ3と1/2 ○白いりゴマ少々 ○刻みのり少々

- 〈作り方〉
- ①米を洗う。しらたきは熱湯でさっとゆで、みじん切りにする。米にしらたきを加え、普通に炊く。
 - ②ゴボウはさががきにし、水に放つ。ニンジン、豚肉、シイタケ、ショウガは千切りにする。
 - ③鍋にゴマ油を入れ熱し、ショウガ、豚肉、ゴボウ、ニンジン、シイタケを入れて炒める。油がまわったら醤油、みりんを炒を加え水分がなくなるまで炒り煮にする。
 - ④炊き上がったご飯に③を混ぜる。
 - ⑤器にご飯を盛り、ゴマ、のりを飾る。

〈栄養価1人分〉エネルギー431Kcal
たんぱく質11.6g 脂質5.7g 塩分2.0g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係



差出有効期限
平成19年8月31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		